

## Centrum Aktywności Seniorów Współpracujmy

adres – Szkoła Podstawowa nr 106, ul Litewska 34, 30-014 Kraków

kontakt – tel. 506497108

e-mail [sylole@interia.pl](mailto:sylole@interia.pl)

### CAS Współpracujmy - czynny od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	09.00 – 14.00; 18.00 – 19.00
wtorek	10.30 – 15.15
środa	10.15 – 12.00; 16.30 – 17.30
czwartek	10.00 – 13.45; 16.00 – 18.00
piątek	14.45 – 18.45

### OBOWIAZUJE OD 07.12.2021r.

### Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2021 r.

Dzień	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
	09.00 – 10.00	Język angielski początkujący	Zajęcia odwołane 06.12
	11.00 – 14.00	Klub Odkrywców Krakowa	<u>Spotkania w grudniu wyjątkowo odbywają się w czwartki.</u>

Poniedziałek			<p><b>09.12.2021 g.11.00 – 14.00</b></p> <p>Miejsce spotkania: pod pomnikiem – fontanną Żaka na Placu Mariackim „A może właśnie tutaj, w tym Krakowie, nareszcie moja przystań? Może tu się nad robotą pochylę [...]i rozłożę, rozśpiewam moją biblię, moją biblię z lipowego drzewa...”. Spacer wokół kościoła Mariackiego; otwarcie ołtarza Mariackiego (o 11.50); omówienie dzieła Mistrza Wita Stwosza we wnętrzu kościoła Mariackiego.</p> <p><b>16.12.2021 g. 9.20-12.20</b></p> <p>Miejsce spotkania: Muzeum Archeologiczne – wejście od ul. Poselskiej Wystawa „Bogowie starożytnego Egiptu”. Zobaczymy m. in. mumie ludzi, zwierząt oraz niezwykle rzadkie mumie zbożowe, obejrzymy figurki służących wkładane do egipskich grobów, przyjrzymy się dzbanuszkom na tły płaczek i dzbanom na piwo...</p>
	18.00 – 19.00	<b>Recepta na zdrowie</b>	Zajęcia online
Wtorek	10.30 – 11.30	<b>Warsztaty dziennikarskie</b>	Zajęcia odwołane: 7.12, 14.12
	11.45 – 12.45	<b>Język angielski zaawansowany</b>	
	13.00 – 14.00	<b>Techniczna gadanina</b>	<b>Zajęcia stacjonarne w Muzeum Elektroniki</b> ul. Wrocławska 8 Kraków tel. 532 798 799
	14.15 – 15.15	<b>Trening umysłu</b>	
Środa	10.00 – 12.00	<b>Salsa</b>	Terminy zajęć: 01.12; 15.12
	16.30 – 17.30	<b>Zajęcia komputerowe</b>	
	17.30 – 18.30	<b>Warsztaty poligraficzne</b>	
Czwartek	9.50 – 12.20	<b>Zajęcia artystyczne</b>	Terminy zajęć: 2.12, 9.12,16.12, 30.12
	11.45 – 13.45	<b>Senior w ruchu</b>	

	16.00 – 18.00	<b>Joga. Trening mięśni dna miednicy.</b>	
Piątek	14.45 – 15.30	<b>Kawiarenka</b>	
	15.30 – 16.30	<b>Wolontariat</b>	
	16.30 – 18.45	<b>Dyżur koordynatora</b>	

### ZAJĘCIA DODATKOWE 2021 rok

Data	Godzina	Rodzaj zajęć	Uwagi
<b>3.12</b>	<b>15.30 – 18.00</b>	<b>Warsztaty mikołajowe</b>	Uwaga! Zapisy na zajęcia do 26.11.2021 r.
<b>15.12</b>	<b>9.00 – 11.00</b>	<b>Międzynarodowy Dzień Wolontariatu</b>	Uwaga! Zapisy u koordynatora do 3.12.2021 r.  Zapraszam wolontariuszy do międzypokoleniowego działania. Zajęcia z dwoma „Leśnikami” na temat: <ul style="list-style-type: none"> <li>• zwierzęta (w mieście, w lesie, strategię przetrwania gatunków, ochrona, wykorzystanie zwierząt w gospodarce człowieka)</li> <li>• warsztaty z wykonywania kulek zimowych dla ptaków.</li> </ul> Kontynuacja zajęć odbędzie się na wiosnę w terenie. W trakcie spotkania drobny poczęstunek.
<b>22.12</b>	<b>14.30</b>	<b>Wigilia pod chmurką</b>	Spotkanie na zewnątrz (pod chmurką) Szkoły Podstawowej nr 106 w Krakowie. W trakcie imprezy występy uczniów oraz rozdanie nagród w ramach projektu na publikację wydawniczą finansowanego z Urzędu Miasta Krakowa.
<b>29.12</b>	<b>9:30</b>	<b>Wyjazd studyjny w ramach wolontariatu.</b>	Uwaga! Zapisy u koordynatora do 22.12.2021 r.  Wizyta studyjna w Jeziorkowie (mini ZOO i alpaki). Szczegóły wyjazdu zostaną podane do 10.12.
<b>31.12</b>	<b>10.30</b>	<b>Bieg Sylwestrowy w Krakowie</b>	Zapraszam wolontariuszy do pomocy w czasie Biegu Sylwestrowego. Zapisy u koordynatora do 22.12.2021 r.

**Na wybrane zajęcia obowiązują zapisy u koordynatora.**